

تعليمات للعزل والحجر الصحي

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية أو تعرضت لكوفيد-19، فهناك خطوات مهمة يمكنك اتخاذها لحماية نفسك والآخرين.

ما هو العزل والحجر الصحي؟

العزل هو ملازمة المنزل والبقاء بعيدًا عن الآخرين، حتى في نطاق أسرتك المعيشية. يلتزم بالعزل الأشخاص المرضى أو الذين كانت نتيجة فحص كوفيد-19-خاصتهم إيجابية.

الحجر الصحي هو ملازمة المنزل بعيدًا عن الآخرين إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19-تحسبًا لإصابتك كذلك بالعدوى. من الجيد قيامك بالحجر الصحي إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بالمرض ونشر الفيروس للآخرين، أو إذا كنت بالقرب من شخص يمكن أن يمرض بشكل خطير إذا أصيب بكوفيد-19.

متى ينبغي علي التزم العزل؟

إذا جاءت نتيجة فحصك إيجابية أو ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، ينبغي عليك الابتعاد عن الآخرين، حتى في المنزل وحتى إذا حصلت على اللقاح. اعزل نفسك لمدة 5 أيام كاملة على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض، أو بعد أول تاريخ جاءت فيه نتيجة فحصك إيجابية إذا لم تكن تظهر عليك أعراض.

إنهاء العزل: يمكنك إنهاء العزل بعد 5 أيام إذا جاءت نتيجة فحصك سلبية (استخدم فحص بمستضد) في اليوم الخامس أو بعد ذلك، طالما كنت لا تعاني من الحمى وأعراضك تتحسن. إذا كانت نتيجة فحصك لا تزال إيجابية في اليوم الخامس أو بعده أو إذا لم تجر فحصًا، فاعزل نفسك لمدة 10 أيام كاملة، وحتى تتعافى من الحمى. يوصى بشدة أن ترتدي كمامة **جيدة التثبيت** في حضور الآخرين، خاصةً في الأماكن الداخلية، لمدة 10 أيام، حتى إذا كنت أنهيت العزل قبل ذلك.

متى ينبغي علي التزم العزل؟

ابقَ في المنزل إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية، وتجنب المكوث في غرفة بها أشخاص آخريين، خاصةً **الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض أكثر من غيرهم:**

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا؛ الحوامل، الذين يعانون من زيادة شديدة في الوزن؛ الذين لديهم مرض مزمن (مثل السرطان، السكري، مرض قلبي/رئوي)؛ الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف
- في حال كان يلزم وجودك في مساحة مشتركة، فافتح النوافذ إذا كان ذلك آمنًا، لزيادة تدفق الهواء، أو استخدم **منظفات هواء ومراوح طاردة**. اجعل الجميع يرتدون **كمامة محكمة جيدًا**.

متى ينبغي علي التزم الحجر الصحي؟

إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19، حتى لو كنت قد تلقيت اللقاح، فأجر فحصًا بعد 3 إلى 5 أيام من التعرض. التزم بالعزل إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية. إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 في آخر 90 يومًا، فلا تجر للفحص إلا إذا ظهرت لديك أعراض جديدة، مستخدمًا فحص بالمستضد. وما لم تظهر عليك أعراض خلال الأيام العشرة التي تلت تعرضك للفيروس، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي. إذا كنت تعيش أو تعمل في **بيئة شديدة الخطورة**، مثل دار لرعاية المسنين أو مأوى، فقد تحتاج إلى القيام بالحجر الصحي. ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من **حالات التعرض عالية الخطورة**، مثل وجود شخص ما في منزلهم جاءت نتيجة فحصه إيجابية، توخي المزيد من الحذر.

للحصول على توجيهات كاملة حول كيفية العزل والحجر الصحي، تفضل بزيارة cdph.ca.gov.

التزم بالعزل عندما تكون نتيجة فحص كوفيد-19-خاصتك إيجابية، لحماية الآخرين.

اليوم الأول هو اليوم الذي يلي بدء ظهور الأعراض (أو بعد أول يوم جاءت فيه نتيجة فحصك إيجابية حال لم تكن تظهر عليك أعراض).
قم بالبعد من اليوم الأول وأجر الفحص في اليوم الخامس (أو بعده).

اتصل على الرقم 911 إذا ظهرت عليك علامات تحذيرية لحالة طوارئ، بما في ذلك صعوبة التنفس؛ أو ضغط أو ألم في صدرك؛ أو الشفاه أو الوجه أو الأظافر المائلة إلى اللون الأزرق أو الرمادي؛ أو الارتباك أو صعوبة الاستيقاظ؛ أو أعراض خطيرة أخرى.



امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للاطلاع على الروابط التفاعلية في هذا المنشور.

